క్లుప్తంగా

7,8,9 తరగతుల అడ్మిషన్లకు దరఖాస్తులు

చీరాల అర్బన్: చీరాలలోని ఏపీ మోడల్ స్కూల్లో 7,8,9 తరగతులకు సంబంధించి అదనంగా 20 సీట్లను పెంచుకునేందుకు ప్రభుత్వం నుంచి అనుమతులు అందాయని ప్రిన్సిపాల్ జె.సరళ ఆదివారం తెలిపారు. 7,8,9 తరగతులకు విద్యార్థుల నుంచి ఆఫ్‌లైన్‌లో దరఖాస్తులు కోరుతున్నట్లు తెలిపారు. సోమవారం నుంచి ఈనెల 10వ తేదీ వరకు స్కూల్‌లో దరఖాస్తు చేసుకోవాలన్నారు. దరఖాస్తు చేసుకున్న విద్యార్థులకు ప్రవేశపరీక్ష నిర్వహించి మెరిట్ ఆధారంగా సీట్లు కేటాయిస్తామన్నారు. చీరాల మండలంలోని విద్యార్థులు అవకాశాన్ని సద్వినియోగం చేసుకోవాలని ఆమె కోరారు.

అంగన్‌వాడీ కుటుంబంపై యువకుడి దాడి

మార్టూరు: పాత కక్షల నేపథ్యంలో ఓ యువకుడు అంగన్వాడీ కార్యకర్త, ఆమె కుటుంబంపై దాడి చేసిన ఘటన మండలంలోని వలపర్ల గ్రామంలో ఆదివారం రాత్రి జరిగింది. బాధిత కుటుంబ స్థానికుల వివరాల మేరకు.. వలపర్ల యాదవుల బజారుకు చెందిన అంగన్‌వాడీ కార్యకర్త ఎలికా రత్నాంబ కుటుంబానికి, అదే వీధిలో నివాసం ఉండే బొంతగర్ల వినీత్ కుటుంబాల మధ్య చాలాకాలం నుంచి పాత కక్షలు ఉన్నాయి. ఈ క్రమంలో కలపర్ల మెయిన్ రోడ్ లోగల రత్నాంబ భర్త శ్రీనివాసరావుకు చెందిన అడితి వద్ద ఆదివారం రాత్రి రత్నాంబ, ఆమె భర్త శ్రీనివాసరావు, ఆమె మామ కోటేశ్వరరావులు కూర్చుని ఉండగా వినీత్ అక్కడికి వచ్చి రాయడానికి వీలుకాని భాషలో ముగ్గురిని తిడుతూ కోటేశ్వరరావు బట్టలు చించి కర్రతో రత్నాంబపై దాడి చేశాడు. దాడిలో తలకు గాయమైన రత్నాంబ మార్టూరు ప్రభుత్వ ఆసుపత్రిలో చికిత్స చేయించుకొని సీఐ ఎస్వీ శ్రీనివాసరెడ్డికి ఫిర్యాదు చేశారు.

డివైడర్‌పైకి దూసుకెళ్లిన కారు

మార్టూరు: జాతీయ రహదారిపై ప్రయాణిస్తున్న ఒక కారు అదుపుతప్పి డివైడర్ పైకి దూసుకెళ్లిన ఘటన ఆదివారం మార్టూరు సమీపంలో జరిగింది. అందిన వివరాల మేరకు.. చిలకలూరిపేట నుంచి ఒంగోలు వైపు వెళ్తున్న ఓ కారు స్థానిక ఇంటూరి ఫంక్షన్ హాల్ ఎదురు హఠాత్తుగా మరమ్మతులకు గురై అదుపుతప్పి రెండు రహదారుల మధ్య గల డివైడర్ పైకి దూసుకు వెళ్లింది. కారులో ఉన్న దంపతులకు ఎలాంటి గాయాలు కాలేదు. సమాచారం అందుకున్నహైవే సిబ్బంది జేసీబీ సాయంతో రహదారికి అడ్డంగా ఉన్న కారును తొలగించి ట్రాఫిక్ ఇబ్బందులు తలెత్తకుండా చూశారు. కారులోని వ్యక్తులు తమ వివరాలు చెప్పటానికి ఇష్టపడకపోవడంతో వారి వివరాలు తెలియరాలేదు.

నేటి నుంచి మండలంలో 144 సెక్షన్ అమలు

జే.పంగులూరు: సాధారణ ఎన్నికల 2024 కౌంటింగ్ నేపథ్యం సందర్భంగా నేటి నుంచి బుధవారం రాత్రి 12 గంటల వరకు మండలంలోని 21 గ్రామాల్లో 144 సెక్షన్ అమలులో ఉంటుందని ఎస్సై కేకే తిరుపతిరావు ఆదివారం ఒక ప్రకటనలో తెలిపారు. కావున ఆసమయంలో మండలంలో ప్రతి ఒక్కరూ స్వచ్ఛందంగా తమ కిరాణా షాపులను, బడ్డీ కొట్లు, టీస్టాల్స్, హోటళ్లు, రెస్టారెంట్లు మూసివేయాలని కోరారు. ప్రజలు ఎక్కడ ఎవరూ గుంపులు, గుంపులుగా ఉండరాదని, బాణాసంచా కాల్చడం కానీ, వీధుల వెంట గెలుపు సంబరాలను చేసుకోవటం, రంగులు జట్టుకోవడం, సోషల్ మీడియాలో రెచ్చగొట్టే విధంగా పోస్టులు పెట్టడం వంటివి పూర్తిగా నిషేధించడమైనదని తెలిపారు. చెప్పిన నిబంధనలకు వ్యతిరేఖంగా కార్యకలాపాలకు పాల్పడితే చట్టపరంగా క్రిమినల్ కేసులు నమోది చేసి రౌడీ షీట్లు తెరుస్తామని హెచ్చరించారు. మండలంలో ప్రతి ఒక్కరు సహకరించాలని ఆయన కోరారు.

విజ్ఞాన శిబిరాలతో విద్యార్థులకు ఉపయోగం


నీతి కథలను చదివిస్తున్న లైబ్రేరియన్

సంతమాగులూరు (అద్దంకి రూరల్): గ్రంథాలయాల్లో నిర్వహిస్తున్న వేసవి విజ్ఞాన శిబిరాలతో విద్యార్థులకు ఎంతో ఉపయోగకరమని సంతమాగులూరు లైబ్రేరియన్ బాదం విజయ భాస్కర్‌రెడ్డి అన్నారు. దీనిలో ఆదివారం గ్రంథాలయంలో విద్యార్థులకు వివిధ రకాల ఆటల పోటీలు, కథలు చెప్పించటంతో పాటు పుస్తకాలు చదివించారు. శిబిరంలో 22 మంది పాల్గొన్నారు.

చీరాల అర్బన్: విజ్ఞానాన్ని పెంపొందించేందుకు గ్రంథాలయాలు ఎంతో ఉపయోగపడతాయని గ్రంథపాలకురాలు డి.ధనమ్మ అన్నారు. స్థానిక శాఖా గ్రంథాలయంలో జరుగుతున్న వేసవి విజ్ఞాన శిక్షణ తరగతుల్లో భాగంగా ఆదివారం పాఠశాల విద్యార్థులతో నీతి కథలు, జాతీయ నాయకుల జీవిత చరిత్రలు, విజ్ఞానదాయకమైన పుస్తకాలు విద్యార్థుల చేత చదివించి పుస్తక సమీక్ష నిర్వహించారు. అలానే విద్యార్థులకు ఆటల పోటీలను నిర్వహించారు. గ్రంథాలయాలకు క్రమం తప్పకుండా రావాలన్నారు.

తీరంలో సండే సందడి..

● ఉపశమనం పొందిన పర్యాటకులు

చీరాల టౌన్:

వాడరేవు సముద్ర తీరం ఆదివారం పర్యాటకులతో కోలాహలంగా మారింది. వేసవి సెలవులు, ఆదివారం కావటంతో వివిధ గ్రామాల ప్రజలు తమ కుటుంబ సభ్యులతో సరదాగా గడిపేందుకు వాడరేవు తీరానికి చేరుకున్నారు. చిన్నారులు, యువకులు ఉత్సాహంగా కేరింతలు కొడుతు సముద్రంలో స్నానమాచరించి ఆనందోత్సాహాలతో సందడి చేశారు. తీరం ఒడ్డున యువకులు సేదతీరుతూ సముద్రపు ఇసుకతో ఆటలాడుతూ కడలి చెంత సంతోషంగా గడిపారు. వేసవి సెలవులు కావడంతో చీరాల, పర్చూరు, అద్దంకి నియోజకవర్గాలతో పాటుగా పల్నాడు జిల్లాలోని పలుప్రాంతాలు, గుంటూరు జిల్లాలోని పలు ప్రాంతాలకు చెందిన ప్రజలతో పాటుగా తెలంగాణా రాష్ట్రంలోని పలు ప్రాంతాలకు చెదిన ప్రజలు తమ కుటుంబ సభ్యులతో వాడరేవు చేరుకుని స్నానాలు ఆచరించి తీరంలో సరదాగా గడిపారు. దీంతో వాడరేవులో కోలాహలం నెలకొంది. భానుడి భగభగల నుంచి ఉపశమనం పొందారు.


వాడరేవు తీరంలో స్నానాలు చేస్తున్న పర్యాటకులు


తీరం ఒడ్డున కేరింతలు కొడుతూ సేదతీరుతున్న పర్యాటకులు


సముద్ర ఇసుకతో ఆటలాడుకుంటున్న చిన్నారులు

అల్లర్లకు పాల్పడితే రౌడీషీట్


బల్లికురవలో ప్రజలతో మాట్లాడుతున్న సంతమాగులూరు సీఐ నరసింహారావు


కారంచేడులో అవగాహన కల్పిస్తున్న ఎస్సై సురేష్

చీరాల: సమస్యాత్మక ప్రాంతాలపై ప్రత్యేక దృష్టి సారించామని, ఎన్నికల కౌంటింగ్ సమయంలో శాంతిభద్రతలకు విఘాతం కలిగిస్తే కఠిన చర్యలు తీసుకుంటామని ఒన్‌టౌన్ సీఐ పి.శేషగిరిరావు అన్నారు. ఆదివారం పట్టణంలోని సమస్యాత్మక ప్రాంతమైన హరిప్రసాద్‌నగర్ గేటు సెంటర్‌లో ఆయన ప్రజలతో మాట్లాడారు. ఎన్నికల కౌంటింగ్ ముందురోజు, కౌంటింగ్ రోజున ఎటువంటి అవాంఛనీయ ఘటనలు జరగకుండా చూడాల్సిన బాధ్యత ప్రజలపైనా ఉందన్నారు. ప్రశాంత వాతావరణంలో ఎన్నికల కౌంటింగ్ ప్రక్రియ జరిగేలా చూడాలన్నారు. కౌంటింగ్ రోజున పట్టణంలో 144 సెక్షన్ అమలులో ఉంటుందని, రోడ్లపైకి వచ్చి ఎటువంటి అవాంఛనీయ ఘటనలకు పాల్పడినా వారిపై చర్యలు తీసుకుంటామన్నారు. పోలీసు వారి సూచనలను అందరూ పాటించాలన్నారు. శాంతిభద్రతలకు విఘాతం కలిగించే వారి వివరాలను పోలీసులకు సమాచారం ఇవ్వాలన్నారు. పోలీసుల ఉత్తర్వులు ఉల్లంఘిస్తే సదరు వ్యక్తులపై కేసులు నమోదు చేయడంతో పాటు రౌడీషీట్ తెరుస్తామన్నారు.

కారంచేడు: ఎన్నికల నియమావళి అమలులో ఉన్నందున ఈ నెల 4వ తేదీన జరగబోవు ఓట్ల లెక్కింపు కార్యక్రమాన్ని బట్టి గ్రామాల్లో శాంతి భద్రతలకు భంగం కలిగించేలా ప్రవర్తించే వారు ఎవరైనా వారిని ఎట్టి పరిస్థితుల్లోను ఉపేక్షించేది లేదని ఎస్సై కే సురేష్ హెచ్చరించారు. ఆదివారం ఆయన మండలంలోని కారంచేడు, కుంకలమర్రు, ఆదిపూడి గ్రామాల్లో ప్రజలకు కౌంటింగ్ నియమాలపై అవగాహన కల్పించారు. కార్యక్రమంలో పోలీసు సిబ్బంది ఉన్నారు.

కౌంటింగ్ ప్రశాంతతకు సహకరించాలి ..

బల్లికురవ: సార్వత్రిక ఎన్నికల కౌటింగ్ దృష్ట్యా సోమవారం సాయంత్రం నుంచి మంగళవారం రాత్రి వరకు మండలంలో గ్రామాల వారీగా దుకాణాలు మూసి ప్రశాంత వాతావరణానికి పోలీసు శాఖ సహకరించాలని సంతమాగులూరు సీఐ కె. నరసింహారావు కోరారు. ఆదివారం సాయంత్రం స్థానిక నాలుగు రోడ్ల కూడలి వేమవరం గ్రామం, నాలుగు రోడ్ల జంక్షన్‌లో వ్యాపారులు ప్రజలతో ఆయన మాట్లాడారు. మండలంలో 144 సెక్షన్, 30 పోలీసు యాక్ట్ అమలులో ఉందన్నారు. అల్లర్లకు ప్లాడిన ప్రోత్సహించిన ఉపేక్షించేది లేదన్నారు. ఫలితాల తదుపరి బాణాసంచా కాల్చడం ర్యాలీలు నిర్వహించటం, గులామ్‌లు చల్లుకోవటం, కవ్వింపుచర్యలకు పాల్పడిన కేసులుల నమోదు చేస్తామని హెచ్చరించారు. ప్రశాంత వాతావరణానికి రాజకీయ పార్టీలు ప్రజలు సహకరించాలన్నారు. కార్యక్రమాల్లో బల్లికురవ ఎస్సై రవిశంకర్ రెడ్డి, పోలీస్ సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

కేంద్ర బలగాలతో గ్రామాల్లో పోలీసుల కవాతు..

సంతమాగులూరు (అద్దంకి రూరల్): సార్వత్రిక ఎన్నికల కౌటింగ్ సందర్భంగా ఎలాంటి ఘటనలు చోటుచేసుకోకుండా ఉండేందుకు ఆదివారం మండలంలోన కుందుర్రు, ఏల్చూరు, వెల్లలచెరువు, కామేపల్లి, సంతమాగులూరు గ్రామాల్లో కేంద్ర సాయుధ బలగాలతో సీఐ కే నరసింహారావు ఆధ్వర్యంలో కవాతు నిర్వహించారు. ఈసందర్భంగా సీఐ ప్రజలతో మాట్లాడుతూ ఎన్నికల ఫలితాలు వెలువడిన తరువాత ప్రశాంత వాతారణానికి సహకరించాలని కోరారు.


ప్రజలతో మాట్లాడుతున్న చీరాల ఒన్‌టౌన్ సీఐ శేషగిరిరావు


అద్దంకి: పోలీసు కవాతు నిర్వహిస్తున్న సీఐ

వర్షంతో తగ్గిన భగభగలు


అద్దంకిలో పడుతున్న వర్షం


బల్లికురవలో కురుస్తున్న వర్షం

● అద్దంకిలో ఉరుములు మెరుపులతో కూడిన వర్షం

అద్దంకి: గత వారం నుంచి భానుడి భగభగలతో ప్రజలకు ఉడికిపోతున్నారు. ఉష్ణోగ్రత 45 డిగ్రీలు మించడంతో ఇళ్లలో సైతం సెగలు పొగలు వెలువడ్డాయి. ఎప్పుడు నైరుతి రుతుపవనాలు వస్తాయోనని ఎదురు చూస్తున్న ప్రజలకు ఆదివారం ఉన్నట్లుండి ఉరుములు మెరుపులతో కూడిన వర్షం ఒక అరగంట సేపు పడటటంతో వాతావరణం చల్లబడింది. దాంతో జనం ఊపిరి పీల్చుకున్నారు. ప్రస్తుతం కురిసిన వానతోమరో రెండు రోజులు చల్లగాఉండే అవకాశం ఉంది.

బల్లికురవలో చల్లబడిన వాతావరణం..

బల్లికురవ: రుతుపవనాలు ప్రవేశంతో వాతావరణం చల్లబడి ఆదివారం తెల్లవారుజామున మండలంలో గంటన్నరపాటు ఉరుములు, మెరుపులతో వర్షం పడింది. రెండు నెలలుగా ఎండలు వడగాల్పుల ఉధృతితో విలవిల్లాడిన ప్రజలకు నైరుతి రుతుపవనాలు కేరళను తాకాయన్న శుభవార్తతో రెండు రోజులుగా ఊపిరి పీల్చుకున్నారు. ఈవర్షంతో మెట్టా, మాగాణి భూములు దుక్కులు దున్ని వ్యవసాయ పనులు చేపట్టేందుకు రైతులు సమాయత్తమవుతున్నారు. ప్రభుత్వ 50 శాతం సబ్సిడీపై రైతు భరోసా కేంద్రాల ద్వారా పచ్చిరొట్ట విత్తనాలైన జనుము, జీలుగ, పిలిపెసర సాగు చేసేందుకు విత్తనాలు అందజేస్తుందని వ్యవసాయాధికారిణి కుమారి తెలిపారు. ఈ పచ్చిరొట్ట పైర్లను భూమిలో కలియదున్నడం వల్ల భూసారం పెరుగుతుందన్నారు. దీని వల్ల భూమికి కావాల్సిన పోషకాలు అందుతాయని చెప్పారు. ఇది మంచి అదునని రైతులు రిజిస్ట్రేషన్‌తో పొందాలని వ్యవసాయాధికారిణి కుమారి వివరించారు. రైతుల సలహాలు, సూచనలు పాటించి ఖరీఫ్‌లో సరైన దిగుబడులు సాధించాలని ఆమె కోరారు.

భక్తిశ్రద్ధలతో సహస్ర నామార్చన


సామూహిక సింధూర సహస్ర నామార్చనలో పాల్గొన్న దంపతులు


ప్రత్యేక అలంకరణలో శ్రీరామచంద్రుడు

చీరాల అర్బన్: హనుమజ్జయంతి ఉత్సవాల్లో భాగంగా ఆదివారం స్థానిక బోస్‌నగర్‌లోని వీరాంజనేయ స్వామి దేవాలయంలో పూజా కార్యక్రమాలను నిర్వహించారు. స్వామివారికి విశేష పూజలు నిర్వహించారు. పలురకాల పూలతో ప్రత్యేక అలంకరణ నిర్వహించారు. ఉదయం దేవాలయం ప్రాంగణంలో సామూహిక సింధూర సింధూర సహస్ర నామార్చన కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించారు. శ్రీరామచంద్రుడి సెట్టింగ్ అందరిని అకట్టుకుంది. సహస్ర నామార్చన కార్యక్రమంలో దంపతులు అధిక సంఖ్యలో పాల్గొని పూజలు నిర్వహించారు. ఆలయ అర్చకులు తమిరిశ శ్రీనివాస చక్రవర్తి, తమిరిశ వంశీకృష్ణ ఆధ్వర్యంలో పూజా కార్యక్రమాలను నిర్వహించారు. అనంతరం భక్తులకు తీర్థప్రసాదాలను అందించారు. పూజా కార్యక్రమాలను ఆలయ ధర్మకర్తలు పర్యవేక్షించగా భక్తులు అధిక సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు.

గ్రామదేవత గంగమ్మతల్లికి ప్రత్యేక పూజలు


గంగమ్మతల్లికి ప్రత్యేక పూజలు చేస్తున్న భక్తులు


కారంచేడులో ప్రత్యేక అలంకరణలో గంగమ్మతల్లి

కారంచేడు: గ్రామ దేవత గంగమ్మతల్లికి గ్రామస్తులు పెద్ద ఎత్తున ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు. ఆదివారం ఉదయం నుంచి మండల కేంద్రమైన కారంచేడు పుట్టాయిపాలెంలో కొలువైన గంగమ్మ తల్లికి గ్రామ ఆడపడుచులు పొంగళ్లు సమర్పించారు. అమ్మవారిని ప్రత్యేకంగా అలంకరించారు. అమ్మవారికి నైవేద్యాలు, పొంగళ్లు సమర్పించారు. కోరిన కోర్కెలు తీర్చే కల్పవల్లిగా పేరొందిన అమ్మవారిని దర్శించుకోవడానికి గ్రామ ఆడపడుచులతో పాటు, గ్రామస్తులు, చీరాల, పర్చూరు, ఇంకొల్లు మండలాల్లోని పలు గ్రామాలకు చెందిన భక్తులు పాల్గొన్నారు. ఈ ఏడాది వర్షాలు బాగా కురవాలని, పంటలు బాగా పండాలని, రైతులు, ప్రజలు సుభిక్షంగా ఉండాలని భక్తులు మొక్కుబడులు చేసుకున్నారు. భక్తులకు తీర్థ, ప్రసాదాలను ఆలయ కమిటీ ఆధ్వర్యంలో పంపిణీ చేశారు.


ఎండలో క్రికెట్ ఆడుతున్న పిల్లలు (ఫైల్)

బాలలూ భానుడితో జాగ్రత్త

- ● ఎండల్లో ఆటలు వద్దు ..
- ● 40 నుంచి 45 డిగ్రీల ఎండల తీవ్రత ఉండే అవకాశం
- ● తరచూ పండ్ల రసాలు, మజ్జిగ తాగాలి

వేటపాలెం: వేసవిలో భానుడు తన ప్రతాపాన్ని చూపుతున్నాడు. రోహిణి కార్తె ప్రారంభంలో ఎండల తీవ్రత 40 నుంచి 45 డిగ్రీల తీవ్రత ఉండే అవకాశాలు ఉన్నాయి. ఉదయం 10 గంటలు దాటితే బయటకు వెళ్లలేని పరిస్థితి. వేసవిలో విద్యార్థుల పట్ల జాగ్రత్తలు తీసుకోవడం తప్పనిసరి, పిల్లల విషయంలో తల్లిదండ్రులు అప్రమత్తంగా వ్యవహరించకుంటే వడదెబ్బకు గురయ్యే ప్రమాదం ఉంది. చిన్నారులను జంక్‌ఫుడ్‌కు దూరంగా ఉంచి, తేలిగ్గా అరిగేవాటిని, ద్రవ పదార్థాలను గాని అందించాలి. ఎండతీవ్రత పెరుగుతుంవడడంతో పిల్లల ఆరోగ్యంపై దృష్టి సారించాల్సిన అవసరం ఎంతైనా ఉంది. ప్రస్తుతం పాఠశాలలకు జూన్ 12వ తేదీ వరకు వేసవి సెలవులు ప్రకటించారు. దీంతో పిల్లలు ఆటల కోసం బయటలకు తిరిగి వడదెబ్బకు గురయ్యే ప్రమాదం ఉంది. పిల్లల పట్ల జాగ్రత్తగా ఉండేందుకు సాయంత్రం 5 గంటల తర్వాత బయటకు పంపాలని వైద్యులు సూచిస్తున్నారు.

➤ వేసవిలో బయట తిరిగితే కలిగే అనర్థాలు, సమస్యలు గురించి తల్లిదండ్రులే పిల్లలకు అవగాహన కల్పించాలి. వేసవిలో చెమట అధికంగా పడుతుంది. దీనివల్ల శరీరంలో నీటిశాతం తగ్గిపోయి డీహైడ్రేషన్‌కు గురయ్యే ప్రమాదం ఉంది.

➤ దాహం వేసినా, వేయకపోయినా గంటకోసారి మంచినీరు లేదా గ్లూకోజ్ కలిపిన నీరు, కొబ్బరి నీళ్లు నిమ్మరసం ఇవ్వాలి.

➤ వడదెబ్బ సోకితే గాలి, వెలుతురు తగిలే మెత్తటి కాటన్ దుప్పటిపై పడుకోబెట్టాలి. ఎటువంటి పరిస్థితుల్లో నీటిని తాపరాదు.

➤ శరీరం చల్లబడేలా నీటితో అద్దిన గుడ్డతో తుడవాలి. ప్రథమ చికిత్స అనంతరం ఆస్పత్రికి తీసుకెళ్లాలి.

➤ వేడి, ఉక్కపోత వల్ల చెమట పట్టి దద్దుర్లు వస్తాయి. వీటిని గోకడం వల్ల పుండ్లు ఏర్పడతాయి. మరికొన్ని చర్మవ్యాధులు వచ్చే అవకాశం ఉంది. వీటి బారిన పడకుండా రోజూ ఉదయం, సాయంత్రం స్నానం చేయించాలి.

➤ క్రిములు, శిలీంధ్రాలను అరికట్టే పౌడర్ రాయాలి. చర్మసంబంధ వ్యాధులు సంక్రమిస్తే వైద్యులను సంప్రదించాలి.

➤ వేసవి సెలవుల్లో పిల్లలు ఎక్కువగా ఆడుకుంటూ ఉంటారు. దీంతో ఎక్కువగా నీళ్లు తాగేందుకు ఇష్టపడతారు. తీసుకునే ఆహారం తగ్గిపోతుంది. దీంతో శరీరానికి కావాల్సిన పోషక ఆహారం విలువలు తగ్గిపోతాయి.

➤ ఈ లోటును నివారించేందకు నీటితో పాటు పోషకాలు అందించాలి. తేలికపాటి ఆహారం ఇవ్వాలి

➤ వేసవిలో నూనె పదార్థాల జోలికి వెళ్లకుండా ఉండటం మంచిది. పండ్లలో పుచ్చకాయ, కర్బూజ, బత్తాయి రసం ఇవ్వాలి.

శింగరకొండ దర్శిని

అద్దంకి: క్రోధి నామ సంవత్సరం, ఉత్తరాయనం, వైశాఖ మాసం, రేవతి నక్షత్రం, ఏకాదశి తిథి సందర్భంగా సోమవారం ప్రత్యేక పూజలు చేస్తారని దేవస్థాన ఏసీ సుభద్ర ఆదివారం తెలిపారు. ఉదయం బిందె తీర్థం. మధ్యాహ్నం 1.00 గంట నుంచి 1.30 గంట వరకు పంచ హారతుల పూజ నిర్వహిస్తారు. రాత్రి 7 గంటల నుంచి 7.45 గంటల వరకు జరిగే ప్రదోషకాలార్చన అనంతరం ఆలయం మూసివేస్తారు.